

به نام خدا

سلام

خیلی خوشحالم که در خدمت شما همراهان عزیز وب سایت آموزش سخنرانی و فن بیان هستم.

چند وقتی بود که فرصتی دست نداد تا در خدمت شما باشم و با اینکه الان شرایط استودیو خیلی فراهم نیست و با وب کم لپ تاپ و شرایط خیلی ساده دارم این کار را انجام می‌دهم، اما امیدوارم مطالبم به گونه‌ای باشد که نظر شما را جلب بکند و این کم بودن کیفیت را به بزرگی خودتان ببخشید.

امروز می‌خواهیم راجع به نحوه‌ی احوال‌پرسی صحبت بکنیم. موضوعی که شاید خیلی ساده باشد و ما آن را در روز بارها و بارها انجام می‌دهیم، اما متأسفانه اکثر ما آن را بارها و بارها به اشتباه انجام می‌دهیم. یعنی به بدترین نحو ممکن.

به جای اینکه حال و احوال بپرسیم، حال و احوال می‌گیریم.

ایده‌ی این صحبت از اینجا به دهنم رسید که یکی از دوستانم به من زنگ زد، بعد از مدتها، و گفت که حالی هم از ما نمی‌پرسی؟! دیگه به کارهای خودت مشغول هستی و... دیگه کاری نداری ما چیکار می‌کنیم و... اصلاً چرا یک زنگی به ما نمی‌زنی؟؟؟ یعنی ما اینقدر بی‌ارزشیم...

همینطور شروع کرد بد گفتن و بد گفتن تا اینکه حال من بخوبی گرفته شد و آخرش گفتم متشکرم از تماس و تماسمان تمام شد و وقتی داشتم به مجموع این صحبت‌ها گوش می‌کردم، دیدم عملاً هیچ اتفاقی نیفتاد به جز اینکه آن شخص زنگ زد، غر زد و می‌خواست معذرت خواهی من را بشنود که شنید و تلفن را قطع کرد.

خب این کار بسیار اشتباه هست. ما به عنوان یک انسان باید این را در نظر بگیریم که هر انسانی دلمشغولی‌ها و دغدغه‌های خودش را دارد، بنابراین اجازه نداریم از همه توقع داشته باشیم که حتماً یک زنگی به ما بزنند. من برای این دوستم یک توضیح ساده دادم. گفتم ببین دوست عزیزم من حدود ۱۲۰۰ تا شماره تلفن دارم که ارتباطشان معمولاً مثل شما یا بیشتر از شما هست. ارتباطی که من با آنها دارم، از این ۱۲۰۰ نفر اگر من بخوام هر ۲ ماه یکبار به هر کدام زنگ بزنم می‌دانی در روز باید چند ساعت صحبت کنم. اگر فقط مکالمه ۵ دقیقه طول بکشد، بنابراین یک مقدار خودخواهی است و البته دور از آداب معاشرت هست که ما بخوایم شرایطی را فراهم کنیم که همه به ما همیشه زنگ بزنند.

پس خیلی خوب است که اگر کسی که مدتی با ما تماس نگرفته به او زنگ می‌زنیم، بگوییم که من حدس می‌زدم که سرت شلوغ باشد و امیدوارم خیلی هم وقتت را نگیرم و زمان مناسبی باشد و امیدوارم الان بتوانیم یک صحبت کوتاه داشته باشیم.

همین صحبت آن پیغام قبلی شما را هم احتمالاً خواهد رساند و البته شخص را ناراحت نخواهد کرد.

پس لطفاً از این صحبت‌هایی که من به آنها می‌گویم ضدحال، واقعاً از گفتن اینها خودداری کنیم. مثل اینکه: چرا خبری از شما نیست، دیگه ما را تحویل نمی‌گیری، با از ما بهتران می‌گردی و از این حرفها... پس لطفاً اصلاً سراغ این دیدگاه‌ها نروید.

مشکل دیگری که در احوال‌پرسی و خوش و بش کردن اول صحبت وجود دارد، این هست که ما معمولاً یکسری سوالاتی می‌پرسیم از افراد که اصلاً جواب آنها برای ما مهم نیست. این کار خیلی خیلی زشتی هست.

- سلام، خوب هستید، خیلی خیلی متشکرم، سلامت باشید، زنده باشید، بزرگیتان را می‌رساند، خیلی خیلی متشکرم...!

اصلاً مهم نیست که شخص مقابل چی می‌گوید. متأسفانه ما همین کلام را همینطور پشت سر هم تکرار می‌کنیم. انگار دو نفر که بهم می‌رسند، مثل این است که دو تا ضبط صوت بهم رسیده‌اند و هر دو دکمه‌ی پخش را می‌زنند، رو به روی هم هستند و صحبت‌ها پخش می‌شود.

من یکی دو بار به شوخی وقتیکه چند نفر از دوستانم با همین روش داشتند از من حال و احوال می‌پرسیدند به اصطلاح! یک شوخی کردم و گفتم: چطوری خوب هستی؟ گفتم: قربان شما، مرسی، سرطان دارم، سلامت باشید!!! من گفتم سرطان دارم ولی دوستم گفت خب الحمدالله، خدا را شکر!!!

این صرفاً به خاطر این هست که ما اصلاً گوش نمی‌دهیم که آن شخص چه می‌گوید

انسان هوشمند به جای اینکه دائماً یک نوار تکراری را تکرار بکند، تصمیم می‌گیرد که سوال‌های زیبایی بپرسد.

سوالاتی که گویای حال آن فرد باشد. دقیقاً حالش را بپرسیم و بواسطه‌ی سوالاتی که از آن شخص می‌پرسیم وارد اقدام شویم و مثلاً بپرسیم که: این طور شده؟ چرا به چه دلیلی؟ چه کاری می‌خواهی بکنی؟ چه کمکی از من ساخته است؟ و موضوعاتی از این دست...

این باعث تمایز شما با دیگران می‌شود. پس از این گفتگوهای کلیشه‌ای واقعاً خودداری کنید.

اما شاید این سوال برای شما پیش بیاید که خب من این گفتگوها را از کجا پیدا کنم؟

من همیشه می‌گویم از قبل فکر کنید.

این جمله را بارها احتمالاً از من شنیده‌اید:

آماده نشدن برای چیزی، آماده شدن برای شکست است

اگر شما این کار را به درستی انجام ندهید، مطمئن باشید که گفتگوی شما بسیار ضعیف خواهد بود.

پس از قبل فکر نکنید، ایده‌ها، جملات، کلمات خوبی که به ذهنتان می‌رسد، یا از افراد دیگر می‌شنوید و به نظرتان جالب هست را یادداشت کنید و در گفتگوها از آن استفاده کنید.

آخرین نکته‌ای که می‌خواهم از شما خواهش بکنم این هست که در احوال‌پرسی‌ها خیلی منفی نباشید.

در دوره‌ی ارتباط موثر، در کارگاهی که برگزار شد و فایل صوتی آن هم در سایت قرار گرفت برای تهیه به عنوان یک محصول، کامل صحبت کردیم راجع به منفی نبودن، اما می‌خواهم یک مقدار اینجا با هم دوباره مرور کنیم و البته قسمتی بیشتر بگویم.

ترجیحاً زمانیکه حال ما را می‌پرسند، به جای صحبت‌های منفی مانند: هی بدک نیستم، می‌گذره و... به جای اینها بیاییم و از واژه‌های بهتری استفاده کنیم.

اما ممکن هست بگویید واقعاً بدک نیستم و واقعاً دارد می‌گذرد...

من از شما خواهش می‌کنم اولاً اگر در این حالت قرار دارید حتماً سبک زندگیتان را عوض کنید و پیشنهاد دوم این هست، به این داستانی که منسوب هست به حضرت عیسی توجه کنید:

حضرت عیسی با یارانشان از کنار سگی که مرده بود و متعفن شده بود عبور می‌کردند، یکی گفت آه چه بویی می‌دهد، یکی گفت آه چه منظره‌ی زشتی و هر کسی یک بدی گفت و حضرت عیسی گفتند که عجب دندانهای سفید و تیزی دارد. پس ما از یک سگ مرده‌ی متعفن هم می‌توانیم نکته‌ی خوبی را پیدا بکنیم.

پس مطمئناً در زندگی خودمان یا شخص دیگری می‌توانیم نکات مثبت و خوبی پیدا بکنیم. پس بهانه نیاوریم و همیشه سعی کنیم مثبت باشیم و از عبارات منفی مثل اینکه: خسته‌ای؟ خسته به نظر می‌رسی؟ چی شده؟ نامیزانی؟ ... از این صحبت‌ها جداً خودداری کنیم.

همیشه سعی کنیم به شخص مقابلمان انرژی مثبت بدهیم و از دادن انرژی منفی هم جداً خودداری کنیم!

امیدوارم این مطالب ساده مورد توجه شما قرار گرفته باشد و ببینید با همین حال و احوال‌های ساده روز شما بسیار بسیار عالی‌تر خواهد شد و قطعاً هم بسیار عالی به پایان می‌رسد.

از توجه شما متشکرم و مطمئنم با همین تغییرات کوچک شما متفاوت خواهید بود.

خدانگهدار